

献立表

茜 akane
(ごはん付) 420円(税込)

Kランチ 420円(税込)

ご注文は前日午後3時までお願いします

2020

11/1~11/30



ご注文 & お問い合わせ

高崎共同食事協同組合
群馬県高崎市上豊岡町561番地
TEL:027-343-8555
FAX:027-343-8561
(ご注文受付時間:午前8時~午後3時)

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY
2	3	4	5	6	7
茜 タラの唐揚げオーロラソース 豚肉とごぼうのしぐれ煮 メンマとニンニクの芽炒め 青菜とキャベツのナムル 322 13.1 K 二色ごはん ハンバーグのトマトチーズソース 厚焼玉子&ウインナー さつま芋の甘露煮 ランチ	<p style="text-align: center;">*文化の日*</p>	茜 豚肉と竹の子オイスターソース炒め サクッとクリーミーコロッケ キャベツのハニーマスタードサラダ 411 16.6 焼ギョーザ K さけ青菜ごはん ランチ ささみロールカツ ジャンボ肉団子 炒り大豆	茜 タンドリーチキン マヨコーンフライ 花野菜のクリームソース 396 18 ひじきと大根の煮物 K とりそぼろごはん ランチ カレイの唐揚げ マカロニサラダ 白菜のごま昆布和え	茜 さばの味噌煮&やわらかヒレカツ 厚揚げとレンコンのおかず炒め 459 25.4 大葉香る春巻 春菊のナムル K たまごふりかけごはん ランチ エビフライ ごぼうサラダ じゃり豆P	茜 ハンバーグのケチャップソース ごま油香るきんぴらごぼう 437 18.9 ポテトサラダ ふっくらオムレツ
9	10	11	12	13	14
茜 国産さけミンチタルタルソースin はんぺんフライ 422 15.6 大根の鶏そぼろ炒め 人参しりしり K 香ばしオニオンライス ランチ こだわり本格チキンカレー コールスローサラダ ウインナーポパイソティ	茜 やみつきヤンニョムチキン えび入り蒸しぎょうざ 391 16 いんげんとコーンのソティ ほっくりさつま芋の煮物 K 発芽玄米ごはん ランチ ヒレカツおろしソース 中華風サラダ ツナカレー炒め	茜 マグロと野菜の黒酢あん 目玉フライ 570 23.7 じゃが芋と鶏肉の味噌バター炒め ごぼうのごまマヨサラダ K カリカリ梅ゆかりごはん ランチ チキンカツ とうもろこしの香ばし揚げ 五目巾着煮&豆乳入花しんじょ	茜 鶏肉のピザ風グリル たっぶりベーコン粒マスタードフライ 475 22 かぼちゃのマカロニサラダ 小松菜おかか和え K たらこふりかけごはん ランチ ハムカツ&たまご焼 ひじき炒り煮 花がんと煮	茜 モーカの唐揚げ&薄紅まんじゅう 筑前煮 464 22 ほうれん草ピーナツ和え チリコンカン K スパゲティミートソース ランチ ミニピラフ サーモンタルタルメンチ キャベツの即席漬け	茜 えび大葉チーズフライ 野菜のミンチ巻 356 13 ブロッコリー大根サラダ 茄子とピーマンのバーベキュー炒め
16	17	18	19	20	21
茜 チキンカツ 春雨と野菜の生姜炒め 407 25.4 枝豆のふわふわ豆腐 わかめのキムチサラダ K さけ高菜ごはん ランチ いかフライ&ふんわりオムレツ 里芋ごま煮 たこ焼き	茜 旨塩さけバーグのタルタルソース ミニ厚切りハムカツ 513 16.9 コールスローサラダ レンコン金平 K 五目炊き込みごはん ランチ 白身魚のから揚げ&スクランブルエッグ もやし木くらげ炒め ウインナー	茜 ドライカレー&うずらの玉子 枝豆しゅうまい 408 15.7 野菜コロッケ ほうれん草和風ペロンチーノ K 五穀米ごはん ランチ 焼肉炒め&ホタテ風味フライ パンブキンサラダ 大根梅肉和え	茜 [サービスメニュー] チャーハン 鶏肉のコチュマヨ焼き 439 23.4 エビカツ ベーコンじゃが煮 K ひじきごはん ランチ 鯖のみそ煮&豆乳入花しんじょ ヒレカツ 小松菜ともやしの塩だれ和え	茜 豚肉とさつま芋の甘辛煮 いかフライ 559 30.2 厚揚げのトマト煮 さばの照焼 K 沖縄風炊き込みごはん ランチ エビフライ&星オムレツ ブロッコリーとツナのサラダ 浅漬けザーサイ	茜 やわらかロース豚カツ ひじきと野菜の煮物 444 16.4 たっぶりごま和え ランチがんとも
23	24	25	26	27	28
<p style="text-align: center;">*勤労感謝の日*</p>	茜 きのこ添えデミソースハンバーグ ミニコロッケ 497 21.9 明太マカロニサラダ 豚肉とレンコン炒め K エビピラフ ランチ クリームシチュー 厚焼玉子&甘酢肉団子 カリフラワーサラダ	茜 プルコギ チーズソースinかぼちゃの包み揚げ 548 21.2 おかずパークビーンズ 柚子だいこん K とりそぼろごはん ランチ 白身魚フライ 白滝たらこ炒め 野菜つみれ	茜 旨み唐揚げ しいたけと大根うま煮 440 19.7 もやしとピーマン塩炒め 春菊お浸し K 栗ごはん ランチ 豚肉のトマト煮&ふんわりオムレツ 鮭の塩麹焼き じゃり豆P	茜 酢豚&たけのこしゅうまい カニクリーミーコロッケ 469 13.6 塩こうじベーコンきんぴら チンゲン菜と大根和え K たらこふりかけごはん ランチ 韓国風すき焼き さわらの柚子風味焼き たまご焼	茜 ササミフライ オムレツ 365 21.3 高野豆腐と豚肉の煮物 ブロッコリーのねぎ塩かつおあえ
30	<p style="text-align: center;">Kランチの カロリーは 550Kcal (平均)です ごはんは国産米100%です</p>		<p style="text-align: center;">茜のみ ごはんの小盛りを 販売しております。 前日午後3時までの ご注文でお願い致します。 (Kランチは小盛りの対応はございません。ご了承ください)</p>	<p style="text-align: center;">茜のご飯 (国産米100%) 1食当たり エネルギー320Kcal タンパク質5.5gです</p>	<p style="text-align: center;">お願い、</p> <p>★お弁当は陽の当たらない涼しい場所に置き、13:30迄にお召上がり下さい ★弁当容器のまま電子レンジにかけないで下さい 万が一、お弁当に異変を感じましたら食わずに至急弊社までご連絡下さい</p>